

เทศน์เช้า วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๘

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ตั้งใจฟังธรรมะ ตั้งใจฟังธรรมนะ ธรรมะเป็นสัจธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราเป็นสาวกสาวกะ ผู้ได้ยินได้ฟังไป แล้วมีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธานุศาสน์ ถ้ามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธานุศาสน์ เราจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นตามความเป็นจริงในหัวใจของตน

ในหัวใจของตน ในหัวใจของตนใจ หัวใจของตนมันมีกิเลสตัณหาความทะยานอยาก ความอยากได้อะไรดี ความไม่ต้องการสิ่งใด ผลักไส เป็นสมุทัย สมุทัยมันฝังมาอยู่จิต จิตได้สำนึกนั้น

ถ้าเรามีอำนาจวาสนาของเรา เราจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้าเราศึกษาค้นคว้าขึ้นมาในหัวใจของตน ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลคือความปกติของใจ สมาธิคือความมั่นคงของจิต ถ้ามีปัญหาๆ ปัญญาที่ทำให้เราฉลาดขึ้นมา มันจะมีความสงบสุขใจ

ความสงบหาได้จากหัวใจของตน

เวลาเราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาไป ปัจจัยเครื่องอาศัย ปัจจัย ๔ ต้องมีอาหาร อาหาร อาหารทางตะวันออกเรากินข้าว ข้าวเกิดจากท้องนา เรารู้ได้ว่าข้าวเกิดจากท้องนา เวลาชาวนา ชาวนาเขาทำนาไว้กินเอง ถ้าเหลือแล้วเขาถึงขายเป็นต้นทุนของเขา

นี่ไง เรารู้ได้ว่าข้าวมาจากนา คนทำนา คนทำนาทำนาของเขา มีการตลาด มีคนซื้อขาย แลกเปลี่ยน ซื้อขายแลกเปลี่ยนขึ้นมา เราก็แสวงหาอาหารด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยของตน คนที่เขาทำอาหารของเขา เขาทำอาหารของเขา เลี้ยงชีพของเขา แล้วเขาทำเป็นสินค้าของเขา นี่เขาทำขึ้นมา นั่นเขาหาอาหารเพื่อดำรงชีวิต

เราจะหาความปกติสุขของใจ ความปกติสุขของใจ วิธีการทำความสงบมากมาย
มหาศาล

เวลาไปวัดไปวาขึ้นมา วัดวาเขาก็ส่งเสริมให้ศึกษาพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาใน
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่อาศัย ถ้าที่พึ่งที่อาศัย เราไม่ว่าเหว

คนเรานะ มันเหงา มันว่าเหวใจ ถ้ามันเหงา มันว่าเหวของมัน เวลามันไม่มีรัตนตรัยเป็นที่
พึ่งที่อาศัย

คนที่มีครูบาอาจารย์เขาฝึกหัดปฏิบัติของเขา เขาอยู่ที่ไหนเขามีความสงบสุขของเขา เขา
มีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

แล้วพุทธะมันหาที่ไหนล่ะ

ก็หาในหัวใจของตน

ในการทำสมาธิ ในพระพุทธศาสนา ท่านสอนอบรมมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ตั้งแต่องค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนใน อนุปุพพิกถา สอนประชาชนทั่วไปให้ทำงานๆ ทำทาน
ขึ้นมาให้หัวใจเป็นสาธารณะ ทำทานๆ ขึ้นมาให้หัวใจเป็นผู้เสียสละ ทำทานๆ ขึ้นมาให้จิตใจมัน
เปิดกว้างขึ้นมา แล้วถ้ามันฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันจะเป็นข้อเท็จจริงของมัน

ถ้าคนที่มันตระหนี่ถี่เหนียว คนที่ไม่เข้าใจสิ่งใดเลย เขาจะปกป้องทรัพย์สินของเขา ของ
กุๆ แล้วไม่มีของกุเลย เราไม่พลัดพรากจากเขา เขาก็ต้องพลัดพรากจากเรา สิ่งนี้ไว้ดำรงชีวิต
เท่านั้น

ผู้ที่ฉลาดขึ้นมา ของกุๆ ไซ้ มันเป็นของกุ มันเป็นสิทธิเสรีภาพ ถ้าเราเสียสละของเราไป
เพื่อประโยชน์กับคนอื่น จิตใจที่เป็นธรรมๆ ขึ้นมา ถ้าอนุปุพพิกถา ทำทานของเขาก่อน แล้วถ้า
ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงแสดงอริยสัจ

พระพุทธศาสนาสอนมา ๒,๐๐๐ กว่าปี ลัทธิศาสนาอื่น เดียวนี้เขามีทำสมาธิ ทำสมาธิ
ทำความสงบของใจ เพราะอะไร เพราะมันเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นที่ตรวจสอบได้ไง

ฉะนั้น เวลาทำความสงบของใจของตนขึ้นมา มันมีหลากหลายมากมาย ถ้าชี้ไปพรเขาก็ทำของเขา ไปให้วักล่าว บนบานศาลกล่าวลสิ่งใด เขาก็ให้ทำของเขา

นี่ไง ศील สมาธิ ปัญญา

สมบัติ ๘ สมบัติ ๘ การทำทางโลกของเขา นี่เป็นโลกียะ เป็นเรื่องโลก

แล้วสพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าสรรพสิ่งในโลกนี้เป็นสพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา แต่ถ้าเราทำความสงบของใจเข้ามา เราจะเห็นอนัตตา เราจะรู้จักอนัตตา ถ้าเรารู้จักอนัตตา เอ๊ะ! เอ๊ย! มันไม่ใช่เรานี้หว่า มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ถ้ามีสติปัญญาของเขาไง

เวลาคนเกิดมาต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัยเพื่อดำรงชีวิต มีข้าวปลาอาหารเป็นเพื่อดำรงชีพของเขา เราเป็นชาวพุทธๆ เราก็มีปัจจัยเครื่องอาศัยของเรา แล้วพระพุทธานุศาสนาสอน เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดาๆ

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะจิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะได้พัฒนาของเขาขึ้นไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย เกิดแล้วเกิดเล่า ทำคุณงามความดีซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ จนเป็นจริต จนเป็นนิสัย

เราสังเกตความรู้สึกนึกคิดของเราสิ ถ้ามันดีขึ้นมามันก็ดีงามมากมายมหาศาล ดีงามเราก็ทำคุณงามความดีของเรา เราก็เหยียบคันเร่งเพื่อทำคุณประโยชน์ของเรา เวลามันทุกข์มันยากขึ้นมา เราก็ตะเบรอกของเรา เราเบรคของเราไว้ไม่ให้มันเผชิญกับความทุกข์ความยากมากจนเกินไป ถ้ามีสติปัญญาขึ้นมา เราพยายามดำรงชีวิต ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นจริตเป็นนิสัย

เวลาครูบาอาจารย์ของเราท่านฝึกหัดปฏิบัตินะ ขิปปาภิญญา ผู้ที่ปฏิบัติง่ายรู้ง่าย ปฏิบัติของเขา มันเป็นไปของเขา อย่างเช่นอาจารย์สิงห์ทอง เวลาท่านจะออกบวชนะ เพื่อนฝูงบอกว่า ถ้าเ็งบวชได้พรรษาหนึ่งนะ ให้มาซื้อใส่ที่นอนเลย เพราะมันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลยละ เพราะอะไร เพราะนิสัยเขาเป็นอย่างนั้นไง

แต่เวลามาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา นั่งสมาธิเป็นสมาธิ ทำอะไรก็ ใส่อโฮ! มันมีความสุขไปหมด มันมีความสุขไปหมดเลย ถ้าอย่างนี้บวชตลอดชีวิต เท่านั้นแหละ ล้มลุกคลุกคลานเลย แต่ก็มี

อำนาจวาสนาของตนนะ ฝึกหัดปฏิบัติมีครูบาอาจารย์ที่ดั่งามไ้ ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ดั่งาม
ฝึกหัดปฏิบัติ แล้วเข้ามาให้เป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมาในใจของตน

นี่ไง แสงหาไ้ ถ้าเราแสวงหาความสงบ เราก็แสวงหาความสงบจากหัวใจดวงนี้ ถ้าเรา
ทำที่บ้านของเราไม่ได้ เราไปวัดไปวาขึ้นมา เห็นไหม อเสวนา จ พาลานํ ปณฺทิตานญฺจ เสวนา
เราไม่คบคนพาล ไม่คบคนชั่ว เราจะคบบัณฑิต

คนที่ไปวัดไปวาๆ เขาแสวงหาสิ่งนี้ เราไปหาสิ่งนี้ แต่เราไปวัดไปวาขึ้นมาแล้วมันมีสิ่งใด
ขึ้นมาละ นี่ไง มันเป็นจิตเป็นนิสัย มันก็ดมันขวาง มันอึดอัดขัดข้องไปหมดนะ

หลายๆ คนเลยบอกว่าเข็ดหลายไปวัดไปวามาก เพราะมันมีเจ้าแม่ มันมีเจ้าแม่ เจ้าพ่อ
มันมีผู้ยิ่งใหญ่ในวัดนะ เวลากดขี่ข่มเหงมาจากภายนอกไ้ ถ้าแสวงหาความสุขจากภายใน ใจ
ของเรา

ชาวนาทำนาในที่นาของเขา หลวงปู่มันสอนไ้ ชาวนาทำนาแต่ที่นาของเขาตลอดเวลา
ทำแล้วทำเล่าแต่ละปี นาปี นาปรัง เขาทำในที่นาของเขา

ไปวัดไปวาก็เพื่อหาความสุขของใจ ถ้าหาความสงบสุขของใจ มันหาที่หัวใจของตน ถ้า
หาที่หัวใจของตน มันมีผลกระทบสิ่งที่แวดล้อมร้อยแปดพันเก้าไ้ ฉะนั้น เราก็แสวงหาให้ตรงกับ
จิตตรงนิสัยของตน

สิ่งที่แสวงหาให้ตรงจิตตรงนิสัยของตน แล้วฝึกหัดปฏิบัติของเรา นั้นมันเรื่องของเขา นี่
มันเรื่องของเรา ใครจะดี ใครจะชั่วมันเรื่องของเขา เราจะฝึกหัดปฏิบัติของเรา ถ้าใจมันฝึกหัด
ปฏิบัติขึ้นมาะ ขอบคุณ ขอบคุณเขา ขอบคุณสิ่งที่ว่ามันกระทบให้หัวใจเรามันฟู มันกระทบ
หัวใจเราให้มันยับเยินไ้ ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติได้ขึ้นมาะ จิตใจเราสงบเข้ามาไ้ สงบเข้ามา
เห็นไหม

เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคม สัตว์สังคม เรา
พึ่งพาอาศัยเราไม่ได้ เราพึ่งพาอาศัยสังคมนั้น แต่เวลามันพึ่งพาอาศัยตัวมันเองได้ มัน
มหัศจรรย์ในหัวใจของตนไ้ ถ้ามันมหัศจรรย์ในหัวใจของตน เห็นไหม

เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านออกประพฤติปฏิบัติไป วิเวกไป ไปองค์เดียวเหมือนนอแรด ถ้าไปคนเดียวเหมือนนอแรด มันไม่พึ่งพาอาศัยใครทั้งสิ้น ถ้าไปด้วยกัน มันกังวล มันเป็นภาระไปทั้งหมดนะ แต่ถ้าไปคนเดียวไปเหมือนนอแรด เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ถ้าจิตมันสงบ สงบของเรา จิตมันสงบของเรา มีสติปัญญาของเรา

คนที่เขาหาอาหาร ข้าวเกิดจากนา คนที่เราแสวงหา เราแสวงหาความสุขของเรา มันเกิดจากใจ ถ้าใจมันสงบระงับเข้ามา สิ่งข้างนอกเป็นเรื่องข้างนอกทั้งนั้น เป็นเรื่องของเขาทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องของเราทั้งสิ้น

ถ้าเรื่องของเรา เรื่องของเราก็เรื่องหัวใจของเรา แต่เรื่องของเรา เรื่องหัวใจของเรา เรายังควบคุมใจของเราไม่ได้ เพราะสติอ่อน การฝึกหัดยังอ่อนแอ

การฝึกหัดๆ ใจ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้ามันมีเหตุมีผลของมัน มันต้องเป็นข้อเท็จจริงของมันทั้งสิ้น ถ้าเหตุมันไม่สมควรกับมัน มันก็เป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าทำแล้ว ถ้ามันเป็นมิจฉาปฏิฐิติ เหตุที่มันไม่เป็นสัมมาความถูกต้องชอบธรรม มันก็เป็นของมัน เพราะอะไร

เพราะความรู้สึกลึกซึ้งของเรา อารมณ์ความรู้สึก เป็นอารมณ์ เป็นนามธรรม พอนามธรรมมันไปทั่ว ความคิดเร็วกว่าแสง ความคิดนี้เร็วมาก พุทโธๆ ที่มันพุทโธกว่าจะระลึกได้ พุทโธๆ จนมันครอบงำหัวใจของตน จนพุทโธไม่ได้ จนมันคิดไม่ได้ มหัศจรรย์ไหม

พุทโธนี่มันก็เป็นอารมณ์เหมือนกัน แต่เพราะอำนาจวาสนา เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นรัตนตรัย เป็นที่พึ่งที่อาศัย

ในเมื่อเราช่วยตัวเองยังไม่ได้ เราะระลึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน พุทโธๆ นี่ชื่อ ชื่อขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราะระลึกถึง เราบ่นขึ้นมา เราท่องจำขึ้นมา เราบริกรรมของเราขึ้นมา เวลาเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เออ! ทำไมมันเบาบางลง ทำไมมันมีความสุขมากขึ้น

นี่พุทโธจนพุทโธไม่ได้เลย พุทโธจนพุทโธไม่ได้ ตัวมันชัดเจนขึ้นมา ถ้ามันชัดเจน สติสัมปชัญญะพร้อมนะ ไม่มีวันวรรค

ไอ้ที่วันวรรคนะ เว็บ หลับแล้ว เว็บ หายแล้ว ไม่มีวันวรรค ถ้าวันวรรค เริ่มต้นใหม่ พอแว็บขึ้นไป คิดว่าแว็บ ไอ้ความหายไปนั้นนะเป็นสมาธิ

ไม่ใช่ ลงภวังค์ไปแล้ว มันหายไปแล้ว

แต่เราพุทโธๆ นะ นี่ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ ระลึกถึงชื่อของพระพุทธรูปเจ้านะ แล้วถ้าพุทธรูปมันเป็นตัวของมันเองขึ้นมาละ มันมหัศจรรย์ของมันขนาดไหน เห็นไหม

คนทำนา ข้าวเกิดจากนา เกิดจากท้องนาที่ชาวนาเขาทำนาของเขา เรา จิตเกิดกับเรา จิตปฏิสนธิจิตถึงได้เกิดในไข่ ในครรภ์ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ

ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาแล้วจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เราไม่มีที่พึ่งที่อาศัย เราก็ไปวัดไปวาไง นี่ไง ที่นาๆ แล้วคนทำนาละ

วัดมันก็เป็นที่พักปฏิบัติเท่านั้นนะ ถ้าจริงจังในหัวใจของเราละ แล้วหัวใจของเราอยู่ในร่างกายนี้ละ แล้วมีอยู่ในร่างกายนี้ แล้วเราก็ตั่งใจมากเลย

กิเลสซ้อนกิเลสนะ โดยธรรมชาติเรามีกิเลส มีวิชาถึงได้เกิด ถึงได้มี มันมีโดยธรรมชาติของมันอยู่แล้ว แล้วด้วยความอยากไง เวลาคนที่ฝึกหัดปฏิบัติ ฝึกหัดปฏิบัติให้มันจิตสงบเข้ามา มันไม่สงบเสียที พอมันสงบแล้ว โอโฮ! มหัศจรรย์ อยากได้อีก มันไปจำตรงนั้นนะ

แต่ถ้ามันเคยสงบแล้วจำที่เหตุ เหตุที่มันเคยทำให้สงบของมันได้ แล้วเราพยายามตั้งอารมณ์ความรู้สึกเป็นอย่างนั้น แล้วทำของเราไปเป็นข้อเท็จจริงของเรา ถ้ามันเป็นจริงๆ ขึ้นมา มันมหัศจรรย์ในใจของตน ความสงบสุขหาได้ในหัวใจของตน

แต่มนุษย์เป็นสัตว์สังคมๆ สังคมมันก็มีจริตนิสัยของเขาที่แตกต่างกันไป เราทำที่ไหน แล้วเราก็ดูแลหัวใจของตน แล้วฝึกหัดหัวใจของตนให้มันเป็นความจริงของเราขึ้นมา ถ้าเป็นความจริงขึ้นมา สำคัญตรงนี้

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ทำความสงบสุขได้ ทำสมาธิได้ มีสติสัมปชัญญะอยู่เนืองๆ ตน ถอนถอยไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ ใจ ตนยกขึ้นสู่วิปัสสนา การยกขึ้นสู่วิปัสสนามันจะผิผลาค มันจะตกหล่นอย่างไรบ้าง ก็ฝึกหัดปฏิบัติให้มีความชำนาญของตนขึ้นมา

แล้วถ้ามีความชำนาญของตนขึ้นมา เราตัวเอง สันติภูริโก รู้จำเพาะตนในหัวใจของตน ความรู้สึกนึกคิดเป็นอย่างไร ขณิกสมาธิ อุปะการสมาธิเป็นอย่างไร อธิปนาเป็นอย่างไร ถ้ามัน ยกขึ้นสู่วิปัสสนามันจะเป็นอย่างไร แล้ววิปัสสนาไปแล้ว ปัญญาที่เกิดจากภาวนามยปัญญา ที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น อ้อ! เป็นอย่างไร ใจที่เราเคยคิดเองเออเองมันเป็นอย่างไร มันจะเป็นอย่างไร มันรู้ถูกรู้ผิดไปหมด

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนนั้นจะเป็นผู้รู้ ตนนั้นจะเป็นผู้จำแนก ตนนั้นพยายามฝึกหัดปฏิบัติให้เสมอต้นเสมอปลาย

การฝึกหัดปฏิบัติที่ไม่ได้ผลเพราะขาดความปฏิบัติเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติเสมอต้นเสมอปลาย ทำฝึกหัดของเราให้มันเป็นจริงเป็นจังของเรา เห็นไหม

ชาวนาทำนาในที่นาของตน นักฝึกหัดปฏิบัติในทางจงกรม ในที่นั่งสมาธิภาวนาเพื่อค้นคว้าหาหัวใจของตน ความสงบสุขเกิดขึ้นจากใจของตน ความสงบสุข เราจะหาได้จากหัวใจของตน เอวัง